Messi pode ser tetra

Argentino é favorito para levar Bola de Ouro pela 4ª vez hoje PÁG. 14

ELAS ESTÃO DE VOLTA!

NOVA TEMPORADA DE 'MULHERES RICAS' COMEÇA HOJE, ÀS 22H30, NA BAND PÁG. 10

ABC
Segunda-feira, 7 de janeiro de 2013
Edição nº 774, ano 4

MAX: 29°
MIN: 18°

www.readmetro.com | leitor.abc@metrojornal.com.br | www.facebook.com/metrojornal | @jornal_metro

OS REIS DA FOLIA

Tradição leva grupos à igreja Santíssima Virgem, em SBC PÁG. 03

Músicos seguem tradição portuguesa trazida ao Brasil no século XVIII | ANDRÉ AMERICO/METRO ABC

Arroz, feijão, pão e café explodem cesta básica

Cesta subiu R$ 25 num ano. Cesta era comercializada, em média, a R$ 360,75 em 2011; no ano passado, foi fechada em R$ 385,41. Desculpa é que as condições climáticas prejudicaram o plantio e a colheita. Feijão subiu 64,9% e o arroz, 26% PÁG. 02

Chuvas no Rio matam 3 e afetam 100 mil pessoas

Roupas, água mineral e cestas básicas foram enviadas para Duque de Caxias, na Baixada Fluminense. Os desabrigados já somam 4,9 mil moradores. Ao todo, 45 casas foram completamente destruídas PÁG. 04

Região mantém 2.410 vagas em cursos pelo Sisu

Número de postos oferecidos em universidades públicas é o mesmo do ano passado PÁG. 03

Diminui número de menores grávidas

Em 2011, foram 4.517 bebês de mães menores de 20 anos; em 2000, foram 7.678 PÁG. 03

1
FOCO

Arroz e feijão puxam alta da cesta básica

Almoço pesado. Escalada no preço dos grãos fez subir o preço da cesta, quase R$ 25 mais cara em um ano na região. Café e pão francês também pressionaram o bolso dos consumidores na comparação entre 2012 e 2011.

O cotidiano hábito de tomar cafezinho com pão francês e de comer arroz e feijão nas refeições ficou mais caro no ABC. A alta destes e de outros produtos fez subir o preço da cesta básica em quase R$ 25 na comparação entre 2011 e o ano passado.

Presente na mesa da maioria das famílias, as duas duplas, símbolos da dieta nacional, estão entre os itens que mais variaram de preço nos supermercados da região.

A cesta, que era comercializada, em média, a R$ 360,75, em 2011, fechou o ano passado sendo vendida a R$ 385,41. A alta é de 6,84%, acima da inflação de 5,69%, segundo o Banco Central.

O levantamento foi divulgado pela Craisa (Companhia Regional de Abastecimento Integrado de Santo André), que realiza pesquisas de preço semanais.

A explicação para os reais a mais que foram gastos com a alimentação está no campo, segundo o engenheiro agrônomo da Craisa Fábio Vezza Benedetto.

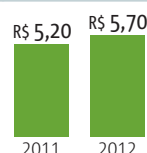
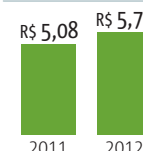
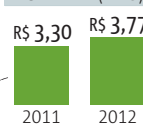
No caso do arroz, o preço estava abaixo da média desde 2008 e só subiu no segundo semestre do ano passado – crescimento de 26%. "São ciclos. Ora se produz muito e fica barato, ora se produz pouco e o preço sobe", disse.

A alta do feijão (64,9%) tem a mesma explicação. "Produtores paulistas deixam de plantar e a pouca oferta ou a necessidade de comprar de outros locais encarece o grão."

As muitas mudanças climáticas de 2012 prejudicaram o plantio e a colheita e influenciaram no custo final dos hortifrutis, como a cebola e o tomate, que também ficaram mais caros.

ANDRÉ VIEIRA
METRO ABC

COMIDA SAUDÁVEL, PREÇO INDIGESTO

Veja os produtos que ficaram mais caros na mesa das famílias do ABC em um ano.*

Café da manhã

Produto	2011	2012	Alta
PÃO FRANCÊS (1KG)	R$ 5,20	R$ 5,70	13,7%
CAFÉ (500G)	R$ 5,08	R$ 5,77	9,6%

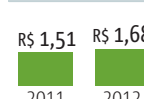
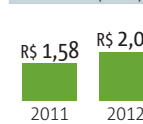
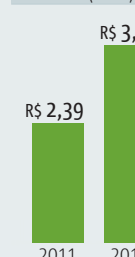
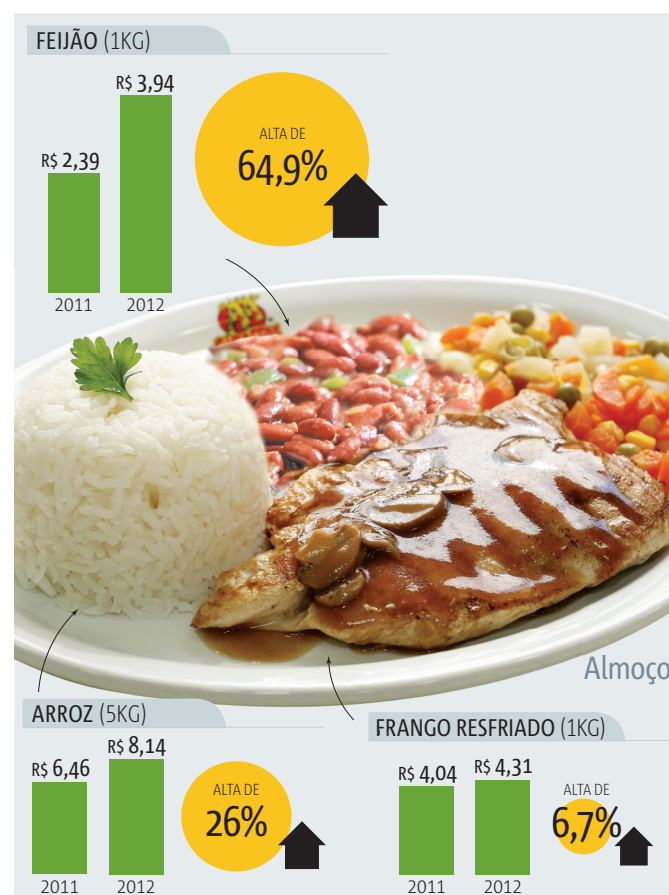
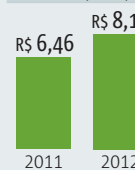
Salada

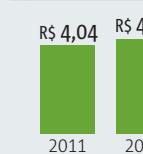
Produto	2011	2012	Alta
TOMATE (1KG)	R$ 3,30	R$ 3,77	14,3%
OVOS BRANCOS (DÚZIA)	R$ 3,27	R$ 3,74	14,4%
ALFACE (UNIDADE)	R$ 1,51	R$ 1,68	11,7%
CEBOLA (1KG)	R$ 1,58	R$ 2,05	29,8%

Almoço

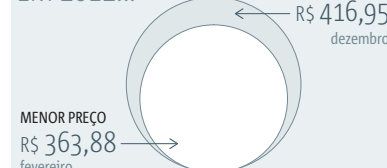
Produto	2011	2012	Alta
FEIJÃO (1KG)	R$ 2,39	R$ 3,94	64,9%
ARROZ (5KG)	R$ 6,46	R$ 8,14	26%
FRANGO RESFRIADO (1KG)	R$ 4,04	R$ 4,31	6,7%

CESTA BÁSICA

Ano	Valor
2011	R$ 360,75
2012	R$ 385,41

ALTA DE 6,84%

EM 2012...
MAIOR PREÇO R$ 416,95 dezembro
MENOR PREÇO R$ 363,88 fevereiro

FONTE: CRAISA (COMPANHIA REGIONAL DE ABASTECIMENTO INTEGRADO DE SANTO ANDRÉ) *PREÇO MÉDIO

Fé
Dia de Reis
Prefeito de São Bernardo, Luiz Marinho (PT) participou ontem de missa em celebração ao Dia de Reis. A data, que marca também o fim dos festejos natalinos, foi lembrada com procissão na cidade

leia mais pág. 03

Cotações

Dólar + 0,04% (R$ 2,03)
Bovespa - 1,25% (62.523 pts)
Euro - 0,50% (R$ 2,66)
Selic (7,25%)
Salário mínimo (R$ 678)

metro

FALE COM A REDAÇÃO
leitor.abc@metrojornal.com.br
011/3528-8520
COMERCIAL: 011/4979-6928

O jornal **Metro** circula em 23 países e tem alcance diário superior a 20 milhões de leitores. No Brasil, é uma joint venture do Grupo Bandeirantes de Comunicação e da Metro Internacional. É publicado e distribuído gratuitamente de segunda a sexta em São Paulo, Brasília, Rio de Janeiro, Belo Horizonte, Curitiba, Porto Alegre, ABC, Santos e Campinas, somando mais de 480 mil exemplares diários.

EXPEDIENTE
Metro Brasil. Presidente: Cláudio Costa Bianchini.
Diretor de Redação: Fábio Cunha (MTB: 22.269). **Diretor Comercial e Marketing:** Carlos Eduardo Scappini.
Diretora Financeira: Sara Velloso. Diretor de Operações: Luís Henrique Correa.
Editor Chefe: Luiz Rivoiro. **Editor de Arte:** Vitor Iwasso. **Coordenador de Redação:** Irineu Masiero.
Gerente Comercial Nacional: Ricardo Adamo.

Metro ABC. Editor-Executivo: Marcelo Camargo (MTB: 33.618).
Editor de Arte: Eli de Souza Filho. **Gerentes Comerciais:** Tânia Biagio e Elizabeth Silva.

Editado e distribuído por SP Publimetro S/A. Endereço: rua Tabapuã, 81, 14º andar, Itaim, CEP 04533-010, São Paulo, SP. Tel.: 011/3528-8500. O jornal **Metro** é impresso na Log&Print Gráfica e Logística S.A.

A tiragem e distribuição desta edição são auditadas pela BDO.

Sisu mantém número de vagas na região

Ensino Superior. Inscrição no sistema que seleciona candidatos pelo Enem começa hoje

Começam hoje as inscrições para os candidatos interessados em concorrer a vagas em cursos de ensino superior pelo Sisu (Sistema de Seleção Unificada). As universidades públicas do ABC oferecem 2.410 oportunidades.

A oferta de vagas nas instituições da região não se alterou em um ano. O número de postos é o mesmo do ano passado – que foi 9,5% maior do que em 2011, quando eram 2.200 as vagas.

O Sisu substitui o vestibular nas universidades participantes e promove a seleção dos estudantes a partir da nota do Enem (Exame Nacional do Ensino Médio).

Para se candidatar é preciso ter realizado o exame em 2012. O cadastro é feito pela internet a partir do site: sisu.mec.gov.br.

Os estudantes têm duas opções de instituições públicas na região: a UFABC (Universidade Federal do ABC), com campus em Santo André e São Bernardo, e a Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), que tem sede em Diadema. METRO ABC

12.971

inscrições recebeu o curso de bacharelado em Ciência e Tecnologia da UFABC em 2011. Foi o mais procurado do país.

Cursos

Veja as opções oferecidas pelas instituições de ensino instaladas no ABC. Campus estão localizados nas cidades de Santo André, São Bernardo e Diadema

- **UFABC**
  Santo André
  Ciência e Tecnologia
  1.125 vagas
- **UFABC**
  São Bernardo
  Ciência e Tecnologia
  435 vagas

  Ciências e Humanidades
  400 vagas
- **UNIFESP**
  Diadema
  Farmácia e Bioquímica
  150 vagas

  Ciências
  200 vagas

  Química
  50 vagas

  Química Industrial
  50 vagas
- **Como participar?**
  Para se inscrever, o candidato precisa ter feito o Enem 2012 e obtido nota maior que zero na redação. É necessário apresentar o número de inscrição do exame e senha. As inscrições serão aceitas até sexta-feira. O resultado da primeira chamada será divulgado no dia 14. A segunda chamada sai no dia 28.

Tradição. S. Bernardo celebra Folia de Reis com missa sertaneja

São Bernardo encerrou ontem os festejos natalinos com a celebração de missa sertaneja, procissão e encontro de grupos da tradicional Folia de Reis.

A missa, que contou a presença do prefeito Luiz Marinho (PT), foi celebrada na paróquia Santíssima Virgem, no Jardim do Mar.

De lá, os fiéis e os grupos de folia – dois de São Bernardo e dois de Diadema – saíram em procissão até o paço municipal.

No local, o público saudou o presépio em tamanho natural e assistiu à apresentação dos grupos de folia – de origem portuguesa e trazidos ao Brasil no século 18.

A tradição cristã lembra o Dia de Reis como a data em que Jesus Cristo recebeu a visita dos três reis magos.

É nesta data também que os fiéis desmontam a árvore de natal e a retiram as decorações natalinas. A árvore do paço de São Bernardo tem 44 metros altura. METRO ABC

De origem portuguesa, festa foi incorporada pelo Brasil | ANDRÉ AMERICO/METRO ABC

Cai índice de gravidez na adolescência no ABC

O número de jovens que engravidam durante a adolescência está menor no ABC.

Dados da secretaria de Estado da Saúde mostram que o total de bebês nascidos da gestação de mães com menos de 20 anos caiu entre 2000 e 2011 na região.

Em 2000, 7.678 crianças nasceram de mães adolescentes. Em 2011, o total foi de 4.517. A queda é de 41%.

A participação destas crianças no total de nascimentos no ABC vem caindo ao longo dos anos.

No início da década passada, os filhos nascidos vivos a partir de mães com menos de 20 anos representavam 17,19% entre todos os nascimentos. O índice caiu para 14,98%, em 2005, e fechou 2011 em 12,48%.

Em São Paulo, os casos de gravidez na adolescência caíram 26,5% em 13 anos.

A secretaria da Saúde atribui a redução ao aumento da integração entre Estado e municípios, além da capacitação dos profissionais e distribuição gratuita de preservativos e contraceptivos na rede pública. METRO ABC

Santo André

Bando faz arrastão no Rodoanel

Quadrilha formada por até 15 criminosos realizou sábado arrastão contra motoristas no trecho Sul do Rodoanel, próximo ao Parque do Pedroso, em Santo André. Os bandidos teriam obrigado vítimas a deitarem na rodovia – uma delas teve R$ 3 mil roubados. METRO ABC

São Bernardo

Prefeitura fecha cruzamento no km 23 da Anchieta

Está fechado desde o fim de semana o cruzamento em nível do km 23 da via Anchieta no sentido avenida Capitão Casa. A medida vale para os motoristas que saem do viaduto Padre Fiorente Elena e tem por intenção reduzir o número de acidentes. METRO ABC

Mauá

Preço da tarifa de ônibus gera protesto no Centro

Exibindo cartazes com os dizeres: “R$ 3,30 é um roubo”, cerca de 400 manifestantes protestaram domingo contra a tarifa de ônibus na cidade, reajustada em dezembro. O valor é o mesmo cobrado pelas prefeituras de Santo André, São Bernardo e São Caetano. METRO ABC

Tráfego intenso na volta do Litoral

As rodovias do Sistema Anchieta-Imigrantes registraram tráfego intenso no sentido capital durante a maior parte do dia de ontem devido ao excesso de veículos. Ainda assim, segundo a concessionária Ecovias, o percuso de subida pela Imigrantes foi realizado pelos motoristas sem pontos de lentidão. No fim da tarde, havia trânsito na saída da Praia Grande. | ANDRÉ AMERICO/METRO ABC

Política

CLÁUDIO HUMBERTO

CINCO ESTADOS FATURAM 85% DA VERBA DE EMENDAS. Levantamento feito pelos partidos de oposição revela que apenas cinco estados, das 27 unidades da federação, concentram 85% das emendas parlamentares empenhadas no ano de 2012. São eles: Distrito Federal, Goiás, Mato Grosso do Sul, Sergipe e Minas Gerais. Os recursos empenhados totalizaram pouco mais de R$ 2,7 bilhões. Só o DF, comandado pelo petista Agnelo Queiroz, levou R$ 765 milhões.

"É ESSENCIAL QUE [O GOVERNO] DIGA A VERDADE."

SECRETÁRIO VENEZUELANO, RAMÓN GUILLERMO AVELEDO, SOBRE ESTADO DE SAÚDE DE CHÁVEZ

Zeca Pagodinho | DIVULGAÇÃO

POLITICAGEM. Goiás recebeu R$ 703 milhões, sendo R$ 657 milhões para obras na estrada que liga Goiânia, governada pelo PT, a Jataí, do PMDB.

CRÉDITO É DA UNIÃO. Os R$ 20 milhões restantes da verba encaminhada para Goiás, governada pelo PSDB, foram destinadas à Universidade Federal.

COINCIDÊNCIA? Em Minas, com gestão do PSDB, de R$151 milhões empenhados, quase R$ 100 milhões também foram para as universidades federais.

FALTA MONITORAMENTO. Mangaratiba constam do mapa do Centro de Gerenciamento de Riscos e Desastres, da Integração, mas não entram no sistema de monitoramento 24h que poderia prevenir a nova tragédia de janeiro que atingiu Petrópolis, Teresópolis e Nova Friburgo.

ALIANÇA TUCANO-PETISTA. O PSDB reclama do PT de barriga cheia: o ex-chefe de publicidade de FHC, Bob Vieira Costa, ganhou para sua agência, desde 2003, a conta da Caixa, estima.

VIDA DE GADO. A tragédia da seca no Nordeste é notícia em vários jornais americanos, comovidos com o drama, que não perturba férias de presidenta Dilma, ministros e afins. O problema afeta a economia, mas ninguém nota.

NOJO DE POLÍTICOS. Queima a orelha dos governantes nas redes sociais, com o desabafo de Zeca Pagodinho, diante do temporal no Rio: "A situação está ruim. É lixo puro. Dá de nojo de político, dá nojo desta gente bandida"

PODER SEM PUDOR

Baixa tolerância à bajulação

Adhemar de Barros estava em plena campanha para presidente, em 1955, quando foi homenageado com uma festa-surpresa por assessores, no dia de seu aniversário. Iniciados os discursos, travou-se uma curiosa disputa para ver quem adulava mais o chefe. Cansado e impaciente, Adhemar acabou com a festa com o seu jeito de lorde inglês:

- Agradeço, mas não suporto tanta bajulação. Peço que dêem o fora. Deu as costas e foi embora.

COM ANA PAULA LEITÃO E TERESA BARROS
WWW.CLAUDIOHUMBERTO.COM.BR

Chuvas no Rio afetaram 100 mil

Clima. Temporais já deixaram três mortos e obrigaram milhares a sair de casa. Defesa Civil enviou ontem água, colchonetes e cestas básicas para as regiões atingidas

A Defesa Civil enviou ontem colchonetes, roupa de cama, 6 mil litros de água e cestas básicas para Duque de Caxias, na Baixada Fluminense. Desde quinta-feira, os temporais já deixaram três mortos e 4,9 mil de desabrigados. Ao todo, 100 mil pessoas foram afetadas.

O município de Duque de Caxias foi o que mais sofreu com as chuvas. Mil pessoas ficaram desalojadas, 45 casas foram destruídas e 200 danificadas. Ao todo, 276 pessoas estão alojadas em 6 abrigos da cidade. Houve transbordamento do Rio Saracuruna, Inhomirim e Capivari. O aposentado Luiz Carlos da Silva, de 63 anos, morreu após ser levado pela correnteza do Rio Capivari.

No sábado, o corpo de Enéas Paes Leme, 55 anos, foi encontrado. Ele era funcionário da Cedae (Companhia Estadual de Águas e Esgotos) e estava desaparecido após ser levado pela enxurrada na quinta-feira. Na sexta-feira, um homem morreu atingido por uma árvore no Alto da Boa Vista, na zona sul da capital fluminense.

Após inundação, lamaçal toma conta das ruas de Xérem | NELSON ANTOINE/FOTOARENA/FOLHAPRESS

A prefeitura de Duque de Caxias deve definir hoje as regras para a distribuição das indenizações de R$ 5 mil, que serão entregues aos moradores atingidos pelos efeitos da chuva no município, segundo o prefeito Alexandre Cardoso. Ele adiantou que o benefício, anunciado na sexta-feira, será para quem recebe até três salários mínimos. "Também vamos verificar onde a pessoa mora. Não adianta dar os R$ 5 mil e a pessoa morar em área de risco". Ainda não se sabe se o valor será dado em dinheiro ou em carta de crédito.

Com a melhora no tempo ontem, as águas começaram a baixar e as cidades atingidas fazem a limpeza das áreas mais castigadas pelas inundações. A preocupação agora é com as doenças que podem vir com as enchentes, como a leptospirose, hepatite A e dengue.

Em Duque de Caxias, a Secretaria Municipal de Saúde montou 11 pontos de apoio para atendimento médico, segundo a diretora do Departamento de Atenção à Saúde da secretaria, Sandra Fernandes. METRO

Peemedebistas devem assumir comando na Câmara e Senado

Com a maior bancada do Senado, e a segunda maior na Câmara, o PMDB deve assumir a liderança das duas Casas do Congresso. Hoje, o partido comanda o Senado com José Sarney (AP).

Para conseguir chegar à chefia da Câmara, o PMDB confia no cumprimento de um acordo com o PT. A eleição deve ocorrer no início de fevereiro, na volta do recesso legislativo.

"Para presidir o Legislativo brasileiro, Renan é o nome ideal, mas quem quiser pode entrar na disputa."

SENADOR GIM ARGELO (PTB-DF)

O nome apresentado pela direção do partidpo é o de Henrique Eduardo Alves, do Rio Grande do Norte, que possui 10 mandatos consecutivos.

No Senado, o favorito é o do atual líder do PMDB, o alagoano Renan Calheiros, que renunciou ao cargo em novembro de 2007, após ser acusado de ter contas pessoais pagas pelo lobista de uma empreiteira.

O senador Gim Argelo (PTB-DF), um dos coordenadores da campanha de Renan Calheiros, calcula que o peemedebista já tenha o apoio de cerca de 60 dos 81 senadores. "Somos muitos ajudando na campanha do Renan. Para presidir o Legislativo brasileiro, ele é o nome ideal, mas quem quiser pode colocar o nome na disputa", provocou Argelo. METRO

Cumbica vai ganhar mais 600 câmeras

Infraestrutura. Equipamentos podem reduzir quantidade de furtos nos terminais. Iluminação no estacionamento também foi trocada

O aeroporto de Cumbica, em Guarulhos, vai ganhar mais 600 câmeras de segurança. Com a instalação dos novos equipamentos, os terminais terão ao todo 850 câmeras. A instalação já começou e será concluída em março. Segundo a concessionária GRU Airport, que assumiu a administração de Cumbica em novembro, o objetivo é não deixar nenhum centímetro sem monitoramento.

A medida pode ajudar a reduzir a quantidade de furtos nos terminais, que aumentou 32% nos 11 primeiros meses de 2012, de acordo com a SSP (Secretaria de Segurança Pública). Foram 1,7 mil ocorrências, média de 5 por dia.

No mesmo período, o crescimento no volume de passageiros foi de 8%.

Além de medidas para aumentar a segurança, a concessionária também está dando um banho de loja no aeroporto. Banheiros foram ampliados e placas sinalização, trocadas. Já foram iniciadas obras para a construção de um novo terminal e de um edifício garagem, Um novo site (gru.com.br) traz informações sobre voos e permite até calcular quanto vai custar o estacionamento.

No dia 21 de dezembro, Cumbica bateu recorde de movimentação: 112 mil passageiros passaram pelos terminais para a saída do feriado de Natal, 12 mil pessoas a mais que a média diária.

Por R$ 16,2 bilhões, a GRU obteve o direito de administrar o aeroporto até junho de 2032. METRO

2,6

bilhões de reais é o valor que será investido em obras de modernização no aeroporto de Cumbica até a Copa de 2014.

1 Recorde de passageiros

O aeroporto bateu recorde de movimentação de passageiros no dia 21 de dezembro, na saída para o Natal. Foram 121 mil passageiros, 12 mil a mais que a média diária.

2 Controle de bagagens será ampliado

Serão instalados novos equipamentos no controle de embarque para reduzir as filas. Serão três novas máquinas raio-X de bagagem de mão - totalizando 41 equipamentos.

3 Estacionamento ganha nova iluminação

Estão sendo trocadas 1,2 mil lâmpadas. Também está sendo feito um edifício-garagem, com 2,4 mil vagas. Ele deve estar pronto em abril.

4 Construção do novo terminal

Para acabar com a superlotação, está sendo construído o Terminal 3, com capacidade para 12 milhões de passageiros por ano. Com o novo terminal, Cumbica poderá receber aviões de maior porte, como o Airbus A-380.

2ª fase começa com 8,5% de abstenção

A segunda fase da Fuvest (Fundação Universitária para o Vestibular) teve início na tarde de ontem, em São Paulo. No total, 28.943 candidatos disputam as 10.982 vagas da USP (Universidade de São Paulo) e 100 vagas da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. Também participam 2.239 treineiros.

Dos 31.182 convocados para a segunda fase, 2.651 faltaram ontem. O número representa uma abstenção de 8,5%, um pouco acima da registrada no ano passado. A prova começou às 13h.

A prova de ontem contou com 10 questões de português e uma redação. O tema proposto foi o consumismo. Os candidatos tinham de escrever um texto a partir da peça publicitária de um cartão de crédito fictício. O anúncio trazia imagens de um shopping center e o slogan: "Tenha o melhor que o mundo pode oferecer com o cartão de crédito X".

Maratona continua

Hoje, no segundo dia de prova, os portões serão abertos às 12h30, e fecharão às 13h. Os candidatos deverão responder a 16 questões de história, geografia, matemática, física, química, biologia e inglês. Amanhã, serão 12 questões de duas ou três disciplinas, que poderão variar de acordo com a carreira escolhida pelo estudante.

As carreiras de artes cênicas, música, audiovisual, design e arquitetura, contarão ainda com uma última prova de habilidades específicas a ser realizada entre os dias 9 e 11 deste mês.

A relação dos aprovados será divulgada no dia 2 de fevereiro. METRO

Candidatos começam a prova da segunda fase da Fuvest | SILVA JÚNIOR/FOLHAPRESS

Com preços em alta, começa a compra de material escolar

Seu bolso. Economistas e Procon aconselham famílias a pesquisar e barganhar descontos para não pagar mais caro. No ano passado, itens subiram mais que a inflação

Ainda faltam semanas para o retorno às aulas, mas muitos pais já partiram para a missão anual da compra do material escolar. Ao longo de 12 meses, os itens de papelaria acumularam alta de 6,76%, acima dos 5,78% da inflação geral (medida pelo IPCA-15). E a tendência é que os preços aumentem mais este mês.

Para evitar um rombo no orçamento, economistas aconselham o consumidor a pesquisar os preços e negociar descontos. “Qualquer abatimento acima de 1% já vale a pena para quem está pensando em tirar o dinheiro da poupança e fazer o pagamento à vista”, diz o educador financeiro Edward Claudio Júnior. Nesse caso, o consumidor precisa repor o valor resgatado, como uma prestação.

Se a papelaria não der desconto, Edward recomenda o parcelamento. Ele lembra que outras contas de início de ano (como o IPTU e o IPVA) podem ser quitadas com o desconto, no caso de pagamento à vista.

O economista também recomenda aproveitar a ida às papelarias como uma aula de educação financeira para as crianças. “Negocie com seus filhos. Mostre que, ao levar um produto mais barato, é possível guardar dinheiro para outra atividade, como a ida a um parque infantil.” METRO

Movimento nas papelarias já está maior | RUBENS CAVALLARI/FOLHAPRESS

FIQUE ATENTO

A ESCOLA NÃO PODE:

Exigir a compra de materiais de uso coletivo, tais como papel higiênico, produtos de limpeza, mapas, pincéis e apagadores, entre outros

Cobrar taxas para o pagamento de despesas de água, luz e telefone

Determinar a marca dos produtos da lista escolar

Indicar estabelecimentos para a compra dos materiais. A mesma regra vale para a aquisição do uniforme, a menos que a escola tenha o registro da marca

DICAS PARA ECONOMIZAR:

- Antes de sair às compras, verifique o que pode ser aproveitado do período letivo anterior
- Pesquise os preços. Em algumas cidades e para determinados itens, a diferença pode ser de mais de 500% entre um estabelecimento e outro. Algumas papelarias oferecem o serviço de consulta pela internet
- Produtos associados a marcas e personagens costumam ser mais caros e não necessariamente têm qualidade superior, evite-os
- As papelarias podem oferecer descontos na compra de grandes quantidades. Se for o caso, negocie com amigos, vizinhos ou outros consumidores a ida à loja

Empreendedorismo

BRUNO CAETANO
BCAETANO@SEBRAESP.COM.BR

DA VITRINE PARA O SALDÃO

Um dos maiores tormentos do comerciante é ver um produto encalhar. Ele investiu naquele item, colocou na vitrine, mas não teve retorno. O que fazer? Passado o Natal – a melhor época para o comércio – é possível encontrarmos situações assim.

Antes, vamos falar em como se precaver de encalhes. O varejista precisa ter um bom planejamento para evitar que a mercadoria comece a criar raiz na loja. Uma opção é comprar menores quantidades e com mais frequência para que a reposição seja feita na medida do necessário.

Um conceito é primordial para a questão: o ciclo de vida do produto. Quando esse processo é considerado, o lojista corre menos riscos, pois tem condições de programar melhor suas ações. Todo produto passa por fases: lançamento (chegada ao mercado), crescimento (quando as vendas aumentam), maturidade (vendas estabilizadas) e declínio (queda na demanda). As etapas têm duração variável e a fronteira entre elas nem sempre é facilmente perceptível. As fases sofrem influência de mudanças tecnológicas, moda, sazonalidade e comportamento do consumidor.

Se a mercadoria dá sinais de que vai empoeirar na loja, o empresário deve partir para as promoções. É o caso de oferecer vantagens ou ampliar o prazo de pagamento para quem comprar, por exemplo.

Se a promoção não resolver, é hora da liquidação ou do saldão, que basicamente são a mesma coisa, ou seja, venda com desconto. O que muda é a conveniência em se usar um ou outro termo como jogada de marketing. Mas cuidado: a aplicação dessas ações com muita frequência tende a minar a credibilidade da loja, do produto ou da marca. O consumidor passa a desconfiar se a liquidação realmente traz benefício.

O desconto varia, mas é melhor abrir mão do lucro do que ver a mercadoria fazer aniversário. O que não é vendido representa dinheiro parado, menos capital de giro, ou seja, prejuízo.

O importante é conhecer o cliente, estar atento às tendências, novidades e mudanças na preferência do consumidor. Com respostas rápidas é possível contornar os contratempos do dia a dia.

Bruno Caetano é diretor superintendente do Sebrae-SP e mestre e doutorando em Ciência Política pela Universidade de São Paulo. O Sebrae-SP é uma instituição dedicada a ajudar micro e pequenas empresas a se desenvolverem e se tornarem fortes. Saiba mais em www.sebraesp.com.br

Tecnologia. Samsung deve ampliar liderança em 2013

A gigante asiática Samsung deve ampliar a vantagem sobre a Apple no mercado dos smartphones. De acordo com as previsões da consultoria Strategy Analytics, a companhia vai crescer devido à sua “extensa linha de produtos”.

A pesquisa indica que a Samsung terá 33% do setor até o fim do ano, e a Apple, 21%. A Strategy Analytics também prevê que a empresa da maçã lance um mini iPhone. METRO

Indústria. Produção recua 0,6%

A produção industrial brasileira recuou 0,6% em novembro na comparação com outubro, conforme pesquisa do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). Os números colocaram a indústria nacional no mesmo nível que estava há três anos.

“Para onde se olha, em qualquer comparação, os resultados são negativos”, resumiu André Macedo, coordenador da pesquisa. METRO

Lista revela os mais estressados

Quem são os trabalhadores que mais arrancam os cabelos em seu dia a dia? Segundo o site norte-americano CareerCast.com, o primeiro lugar é dos alistados no Exército, imediatamente seguidos por seus superiores.

No outro extremo do ranking (os menos estressados), surgem os professores universitários, seguidos pelos costureiros e alfaiates e pelos técnicos de registros médicos (que fazem o trabalho de coleta de dados nos hospitais).

A lista é elaborada todos os anos nos Estados Unidos. Isso explica, por exemplo, a liderança dos militares no ranking, uma vez que tropas norte-americanas estão presentes em diversas regiões de conflito do planeta.

O CareerCast também apresenta a média anual do salário das profissões mais e menos estressantes. Os docentes não são os mais bem remunerados, mas a estabilidade e o prazer de ensinar para quem quer aprender justificam seu bem estar, diz o site. METRO COM AGÊNCIAS

Confira o ranking

1. Militares (alistados): ganham R$ 85 mil/ano
2. Militares (oficiais): renda de R$ 400 mil/ano
3. Bombeiros: recebem R$ 92 mil anuais nos EUA
4. Pilotos de avião: ganham R$ 187 mil/ano
5. Relações públicas: renda média de R$ 117 mil/ano

Venezuela mergulha na incerteza

Hugo Chávez. A quatro dias da posse e com o mistério sobre a saúde do presidente, oposição tenta se articular para sacudir o chavismo

A MUD (Mesa da Unidade Democrática), principal coalizão de oposição na Venezuela, se reuniria ontem para estudar cenários ao "10E", uma referência à próxima quinta-feira, quando o presidente Hugo Chávez deveria tomar posse do quarto mandato.

Julio Borges, um dos líderes opositores, criticou os chavistas, que vêm tentando "mostrar uma unidade inexistente". Borges mencionou a reeleição de Diodado Cabello para a liderança da Assembleia Nacional, no sábado. Durante o juramento, Cabello se uniu ao vice-presidente, Nicolas Maduro, na tentativa de mostrar a força do partido de Hugo Chávez.

"Esse abraço (de Maduro e Cabello) foi fabricado para mostrar uma unidade que não existe", alfinetou Borges. "Enquanto o presidente está enfermo em Havana, eles têm um conflito de poder na Venezuela."

Na última sexta-feira, o governo confirmou que Chávez sofre de uma insufiência respiratória, devido a uma "severa" infecção pulmonar. As informações sobre a saúde do líder bolivariano estancaram por aí, o que alimentou boatos. Observadores próximos ao caso dizem que Chávez está respirando artificialmente e que já há discussão sobre o desligamento dos aparelhos.

Possibilidades

Diante de um chavismo sem Chávez, analistas especulam quais serão os passos dos aliados do presidente. Uma das possibilidades é declarar a ausência temporária de Chávez e deixar o poder com Cabello por seis meses. Outra alternativa seria confirmar a saída do líder da presidência e convocar eleições em 30 dias. METRO

Apoiadores do líder bolivariano fizeram vigília no sábado | CARLOS RAWLINS/REUTERS

Cabello segue como líder da Assembleia

Os deputados venezuelanos reelegeram Diosdado Cabello presidente da Assembleia Nacional do país, no sábado. Sua permanência no cargo era prevista, em um parlamento de maioria chavista.

A eleição ganhou importância porque Cabello divide com o vice, Nicolas Maduro, o bastão da continuidade do chavismo, embora Chávez tenha apontado Maduro como seu sucessor. METRO

Assad rechaça saída do cargo e anuncia diálogo

Em uma aparição inédita em seis meses, o presidente sírio, Bashar Al Assad, rechaçou a possibilidade de deixar o cargo e anunciou um plano de reconciliação para a guerra no país, que já dura 21 meses. O ditador, no entanto, disse que só vai negociar com aqueles que "não traíram a Síria."

Assad pediu que a comunidade internacional para de financiar os rebeldes, a quem o ditador chama de terroristas. "Esses são os inimigos do povo e de Deus. E os inimigos de Deus irão para o inferno", disse o presidente.

Ditador sírio reapareceu na televisão após seis meses | SANA/REUTERS

Pouco depois do discurso, feito diante de um auditório lotado de correligionários e transmitido pela TV estatal, a oposição rejeitou a proposta.

"Dissemos na fundação da Coalizão Nacional que queremos uma solução política, mas temos agora 60 mil mártires. Os sírios não fizeram esse sacrifício para ajudar a fortalecer esse regime tirânico", disse o porta-voz do grupo, Walid al-Bunni. A União Europeia reiterou que Assad precisa deixar o poder. METRO

Índia. Acusados de estupro vão depor hoje

Os cinco homens acusados de estuprar e espancar uma jovem de Nova Déli devem depor hoje em uma corte indiana. A vítima, uma estudante de 23 anos, morreu no último dia 28, devido à gravidade dos ferimentos. Exames de DNA divulgados no sábado incriminaram os homens apontados como responsáveis pelo crime.

Em uma entrevista ao jornal britânico "The Sunday People", o pai da estudante revelou o nome da filha: Jyoti Singh Pandey. Para ele, essa é uma forma de outras mulheres indianas criarem coragem para denunciar seus agressores. "Minha filha não fez nada mau, morreu enquanto se defendia", disse o pai, Badri Pandey. METRO

Expatriado

Ator francês Gérard Depardieu recebe o passaporte russo

RIA NOVOSTI/REUTERS

Artista se encontrou com presidente Vladimir Putin no sábado

O ator francês Gérard Depardieu recebeu ontem seu passaporte russo, após uma briga com o governo do socialista François Hollande. Conhecido por filmes como "O Homem da Máscara de Ferro", Depardieu deixou a França em protesto contra o aumento de impostos para os mais ricos. O ator de exilou em uma cidade belga e obteve a cidadania russa. METRO COM AGÊNCIAS

África do Sul

Nelson Mandela está recuperado cirurgia e infecção pulmonar

O governo sul-africano anunciou que o líder Nelson Mandela se recuperou de uma infecção respiratória e de uma cirurgia para retirada de pedras na visícula. Mandela, de 94 anos, ícone da luta contra o apartheid, ficou três semanas internado em dezembro. Ele deixou o hospital no dia 27. METRO

Tom Zé

Ele faz show grátis hoje

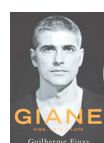
O músico abre o ano do programa Instrumental Sesc Brasil com show em que apresenta composições dos álbuns "Parabelo" e "Danç-Êh-Sá". Hoje, às 19h, no Sesc Consolação (r. dr. Vila Nova, 245, tel.: 3234-3000). Os ingressos começam a ser distribuídos uma hora antes do início da apresentação.

Duas vidas em revista

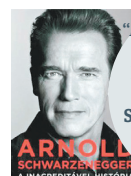
Novas biografias. Lançamentos que chegam agora às livrarias prometem revelar todos os altos e baixos das trajetórias dos atores Reynaldo Gianecchini e Arnold Schwarzenegger

As capas dos livros são quase idênticas. A vocação para devassar a trajetória de seus perfilados também. Recém-lançados, "Giane – Vida, Arte e Luta" e "A Inacreditável História da Minha Vida" narram com riqueza de detalhes as vidas dos atores Reynaldo Gianecchini e Arnold Schwarzenegger, respectivamente.

O primeiro foi escrito em pouco mais de dois meses pelo jornalista Guilherme Fiuza, autor de "Meu Nome Não É Johnny". A partir de 50 horas de entrevistas – 20 delas apenas com o biografado –, ele extraiu a história de um garoto tímido que cresceu na pequena Birigui, a 521 quilômetros de São Paulo, e se transformou em um dos principais astros da telenovela brasileira nos anos 2000.

O câncer recém-vencido por ele é o ponto de partida da narrativa, que não deixa de abordar seu relacionamento de oito anos com a apresentadora Marília Gabriela e os boatos em torno de sua suposta homossexualidade.

"GIANE - VIDA, ARTE E LUTA"
GUILHERME FIUZA
PRIMEIRA PESSOA
304 PÁGS.
R$ 40

Já o segundo, narrado de próprio punho pelo ex-governador da Califórnia, não mede palavras para contar fatos que vão de sua infância na castigada Áustria do pós Guerra a seus primeiros sucessos no campo do fisiculturismo, passando pelo momento em que se transforma em um dos principais nomes de Hollywood, culminando em seu ingresso na política.

O ponto alto, no entanto, é o relato sobre o filho que Schwarzenegger teve com sua empregada doméstica, revelado em 2011, episódio que destruiu seu casamento de 25 anos com Maria Shriver. METRO

"A INACREDITÁVEL HISTÓRIA DA MINHA VIDA"
ARNOLD SCHWARZENEGGER
SEXTANTE
592 PÁGS.
R$ 50

Gianecchini após sair do hospital, em 2011 | ALESSANDRO SHINODA/FOLHAPRESS

Lançamentos

"REVIRAVOLTA"
MICHAEL CONNELLY
SUMA
384 PÁGS.
R$ 40

Após mais de 20 anos preso pelo assassinato de uma menina, Jason Jessup terá novo julgamento devido à descoberta de uma prova capaz de inocentá-lo. Pela primeira vez como promotor, Mickey Haller e seu meio-irmão, o detetive Harry Bosch, estão dispostos a confirmar a culpa do criminoso.

"MEU IRMÃO JIMI HENDRIX"
LEON HENDRIX
ED. PRUMO
296 PÁGS.
R$ 45

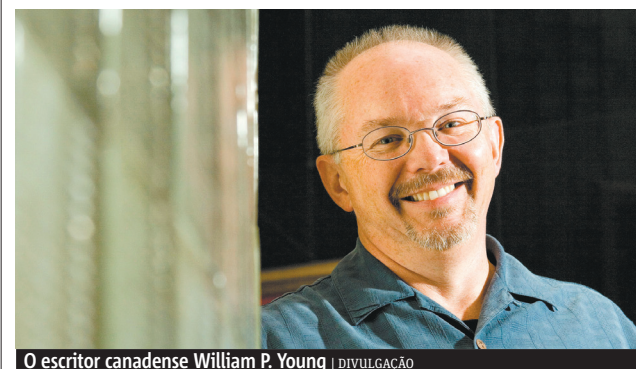
No ano em que o ícone do rock faria 70 anos, seu irmão caçula, Leon, lançou esta biografia na qual vasculha a intimidade de Jimi Hendrix. Os relatos datam da infância difícil em Seattle, quando ele brincava de tirar sons de fios presos aos pés da cama, até o auge da fama e à vida de sexo, drogas e rock and roll.

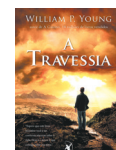
"TÓQUIO CANCELADO"
RANA DASGUPTA
BENVIRÁ
424 PÁGS.
R$ 45

O escritor faz um passeio pelo fantástico e pelo humor negro a partir da seguinte situação: com o aeroporto de Tóquio fechado por causa de uma nevasca, passageiros que rumavam à cidade se veem presos e começam a narrar episódios pelos quais reafirmam suas identidades.

"POST MORTEM"
PATRICIA CORNWELL
PARALELA
304 PÁGS.
R$ 35

Primeiro volume protagonizado pela médica-legista Kay Scarpetta, "Post Mortem" (1990) é agora reeditado no Brasil. Nele, a personagem busca vestígios da identidade de um serial killer que persegue mulheres.

Best-seller. Autor de 'A Cabana' aposta em novo livro de jornada espiritual

O escritor canadense William P. Young | DIVULGAÇÃO

O escritor canadense William P. Young é um fenômeno editorial inconteste. Com "A Cabana", ele somou mais de 18 milhões de exemplares vendidos pelo mundo – 3,5 milhões deles só no Brasil, número que o coloca como segundo título mais vendido no país nos últimos dez anos.

"A TRAVESSIA"
WILLIAM P. YOUNG
ARQUEIRO
240 PÁGS.,
R$ 25

Filho de missionários, ele apresenta agora uma nova história também de cunho espiritual a partir do ponto de vista do protagonista Anthony Spencer, um multimilionário egocêntrico que entra em coma após sofrer um derrame.

Após acordar em um outro mundo ao lado de Jesus e do Espírito Santo, ele implora por uma segunda chance. De volta, ele tem a oportunidade de fazer uma retrospectiva sobre suas ações e atitudes até então. METRO

Ai, que loucura!

Mulheres Ricas. Segunda temporada do reality show estreia hoje, às 22h30, na Band, disposta a mostrar a rotina de viagens estonteantes, provocações, muito champagne e glamour destas sete mulheres

A rainha

Narcisa Tamborindeguy, **45 anos**
Advogada e jornalista, a polêmica socialite tem duas filhas e ganhou fama pelo seu jeito extrovertido e pelas suas declarações muitas vezes um tanto sem sentido.

Qual a diferença desta temporada para a primeira?
Mais animaaaaaada, mais criativa! Eu viajei pra Angra dos Reis. Foi sucesso. Até joia já perdi, no táxi. Loucura!

Você participou da seleção das novas ricas?
Não escolhi nada. Só fui convidada. Mas olha (aproxima bem do gravador): quero dizer que sou a única mulher rica de verdade! A única que tem glamour. Todas as outras são umas caipiras.

As novatas

Andréa Nóbrega, **45 anos**
Ex-atriz, é ex-mulher do apresentador Antonio Carlos de Nóbrega.

O que é ser Mulher Rica?
É um estado de espírito.

O que não pode faltar no seu dia?
Minha bolsa. Louis Vuitton.

Glamour é...
Estar bem em qualquer lugar, de jeans ou de gala.

Uma situação considerada pobre.
Fui pobre. Já catei xepa na feira e agora moro numa casa de 3 mil metros.

Como seria a Mulher Rica completa?
Não precisa de mais nada.

Qual era o seu sonho de criança?
Ser decoradora.

Cozete Gomes, **43 anos**
Empresária, solteira, sem filhos. Estudou em escola pública e é formada em letras e publicidade.

O que é ser Mulher Rica?
Como diz a música: muito dinheiro no bolso, saúde para dar e vender...

O que não pode faltar no seu dia a dia?
Trabalho.

Glamour é...
Cozete Gomes! (risos)

Uma situação considerada pobre.
Andar de metrô na Europa. (risos)

O que falta para ser uma Mulher Rica completa?
Hoje, nada. Amanhã, marido e filhos.

Qual era o seu sonho de criança?
Ter muito dinheiro, ser independente e viver uma vida com glamour.

Aeileen Varejão, **21 anos**
É a mais jovem do grupo. Herdeira de uma família tradicional do Espírito Santo, sonha ser uma cantora de sucesso.

O que é ser Mulher Rica?
Ser rica só de dinheiro é muito pobre. Quero ser rica no contexto de valores de família e amigos.

O que não pode faltar no seu dia a dia?
Água e música.

Glamour é...
Fazer o que te dá prazer.

Uma situação considerada pobre.
Usar chinelo Havaianas.

O que falta para ser Mulher Rica completa?
Sucesso profissional.

Qual era o seu sonho de criança?
Cantar a vida inteira.

Mariana Mesquita, **32 anos**
Casada com o ex-jogador Luizão, se considera uma mistura de patricinha com maloqueira.

O que é ser Mulher Rica?
No programa, a mulher rica tem hábitos caros e um estilo de vida diferenciado.

O que não pode faltar no seu dia a dia?
Minhas vitaminas e alimentação saudável.

Glamour é...
Ter bom humor até nas dificuldades.

Uma situação considerada pobre.
Não sei se é pobre, mas, na minha casa, meus filhos convivem com os filhos dos funcionários e isso me ensina a educá-los.

Como seria a Mulher Rica completa?
Não me falta nada.

Qual era o seu sonho de criança?
Já realizei todos!

As vilãs

Val Marchiori, **37 anos**
A loira participou da primeira edição do programa e ganhou o papel de protagonista logo de cara com o bordão "Helooo". Agora, ela volta em participação especial para provocar as outras ricas e, é claro, deixar a vida de Narcisa, sua desafeta, um inferno.

Regina Mansur, **52 anos**
Assim como Val, a ex-advogada de Fernando Collor de Mello foi escalada para colocar ainda mais fogo no programa. Antes mesmo das gravações, a socialite disse que, de todas no programa, "é a única rica de berço" e que acha Marchiori, ou melhor, "Valdirene, uma brega, caricatura grotesca de rica que só serve para programa humorístico".

Ecoinovação

FRED GELLI
LEITOR.SP@METROJORNAL.COM.BR

A NATUREZA PODE INSPIRAR PRODUTOS

As chuvas fortes que ocorrem no verão são ano após ano motivo de tragédias que prejudicam milhares de brasileiros.

Com o aquecimento global a tendência é que fenômenos climáticos tendam a se intensificar ainda mais. Como podemos lidar com essas ameaças de uma forma mais inteligente?

Se fossemos perguntar à natureza como resolver esse problema, que tipo de resposta obteríamos? O que a evolução natural pode nos ensinar sobre como lidar com grandes fluxos de água e evitar alagamentos e deslizamentos?

Temos um exemplo já sendo usado no mundo industrial. A empresa Pax Scientifics se inspirou na forma do "copo de leite" para desenhar seu misturador de fluidos.

Com o design baseado na geometria do espiral, o produto reduziu de forma extraordinária o gasto energético com motores que eram anteriormente usados.

Imagine se os bueiros das cidades tivessem essa forma? Talvez se aplicássemos a mesma estratégia para nossos sistemas de escoamento de água, poderíamos aumentar a velocidade de escoamento dos grandes volumes de água, reduzindo muito os problemas que enfrentamos com as chuvas.

Agora, já pensando nos deslizamentos em morros, outro grande problema decorrente das chuvas, imagine se as casas em áreas de risco tivessem alicerces inspirados nas raízes das árvores presentes nesses locais que conseguem se manter fixas no solo. Essas "ancoras estruturais" poderiam conter as encostas além de ajudar a segurar as casas.

Os organismos que vivem nesses locais, estão completamente adaptados para aquele ambiente, sendo uma poderosa fonte de inspiração para nossos engenheiros arquitetos e designers.

Pode parecer loucura casas em morros com raízes, mas louco mesmo é imaginar tantas pessoas perdendo a vida a cada verão.

Fred Gelli é formado em design de produto e design gráfico pela PUC-RJ, cofundador e diretor de Criação da Tátil Design de Ideias. É professor de ecoinovação e biomimética na PUC-RJ.

Os invasores

Cruzadas

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Aconselhável / Pena de degredo
Senhor (síncope)
Doze vezes três
Termo, em inglês
Que dá vigor / Readquirir
Desgastar pouco a pouco
Imposto Sobre Valor Agregado
Tecido de forros de roupas
Médio (abrev.)
A cidade natal de Santa Clara
Lucrativo / Privadas de roupas
Marcha usada em manobras
(?) ideológica, crime punido por lei
Tecla de escape de micros
Assume como filho
Prefixo de "epicarpo", significa: sobre / Propagar; difundir
Sigla do estado capixaba
Matéria inexistente no vácuo
Cerimônia pública solene

BANCO 3/esc. 4/term. 5/morim. 9/falsidade.

Soluções

Diretas

A	L	A	S	T	R	A	R
	E	P	I		A	T	O
	V		E	S		O	D
F	A	L	S	I	D	AD	E
	D		E	S	C		C
	N	U	A	S		R	E
R	E	N	T	A	V	E	L
	M		N		I	V	A
M	O	R	I	M		A	T
	C	O	R	R	O	E	R
D	E	S	T	E	R	R	O
	R			T			F

Sudoku

8	2	5	9	7	4	3	1	6
6	9	4	3	5	1	2	8	7
3	1	7	2	8	6	4	5	9
2	4	3	7	9	8	1	6	5
9	8	6	5	1	3	7	4	2
5	7	1	6	4	2	8	9	3
1	5	9	4	3	7	6	2	8
7	6	8	1	2	5	9	3	4
4	3	2	8	6	9	5	7	1

6000212

Sudoku

Para solucionar o jogo, basta preencher com números de 1 a 9 as linhas verticais e horizontais sem repeti-los.

	9	4				2	8	
	1		2		6		5	
		3		9		1		
			5		3			
		1		4		8		
	5		4		7		2	
	6	8				9	3	

© Revistas COQUETEL

Leitor fala

Limpeza

Logo no dia 2 de janeiro já tinha uma equipe cortando e limpando algumas praças de Santo André, operação que o antigo prefeito tinha esquecido. Naturalmente o fato de mandar limpar e cortar o mato das praças não significa que o atual prefeito é o melhor do mundo - ele tem muito trabalho a fazer e é preciso ver como se arruma com seus secretários - alguns muito conhecidos por suas particularidades não muito lisonjeiras. De qualquer maneira, é um bom sinal, que precisa ser valorizado. Prefeito também tem de ser zelador, e acima de tudo, gostar da cidade. Não pode ficar no gabinete a fazer conchavos, tem de sair às ruas para ver como os trabalhos são realizados. Em Santo André, a próxima atuação deveria ser no trânsito, um caos que parece não ter jeito e que inferniza a vida de todos os andreenses. Também o serviço de asfaltamento, que muitas vezes perpetua buracos que destroem nossos carros. Desejo toda a sorte do mundo ao novo prefeito e que ele honre seus eleitores e os cidadãos de Santo André com seu trabalho.

CLEODÉCIO NUNES – SANTO ANDRÉ, SP

Metro Pergunta

Cumbica está passando por mudanças. Você notou alguma diferença?

Siga o Metro no Twitter: @jornal_metro

@SouNiFeRo
Nenhuma diferença! Vou semanalmente lá, a única mudança foi a propaganda e identificação da nova gestora

@marcoslauro
Ainda não. Falta muito para prestar um bom serviço para o consumidor.

@ludska
Notei que está melhor sinalizado. Antes era um tormento para conseguir se localizar.

Metro web

Para falar com a redação: leitor.abc@metrojornal.com.br
Participe também no Facebook: www.facebook.com/metrojornal

Horóscopo

Está escrito nas estrelas www.estrelaguia.com.br

Áries (21/3 a 20/4) Boas possibilidades de estresse, tarefas que exijam disciplina e dedicação poderão tirar você do sério. Em contrapartida o dia favorece os relacionamentos.

Touro (21/4 a 20/5) Procure se controlar, algumas circunstâncias inesperadas podem ser um pouco desgastantes e exigirem muita energia da sua parte. Não se deixe abater por elas.

Gêmeos (21/5 a 20/6) Período indicado para você se esforçar mais pelos seus objetivos de longo prazo. O dia pode lhe dar oportunidades de adiantar os seus afazeres e progredir.

Câncer (21/6 a 22/7) Conte com o reforço de outras pessoas, principalmente no ambiente de trabalho, para enfrentar os desafios do dia. Não tente lutar sozinho contra o mundo.

Leão (23/7 a 22/8) Dia sujeito a fortes conflitos de interesses, procure somar forças com as pessoas ao invés de brigar com elas. O trabalho em equipe pode ser muito produtivo.

Virgem (23/8 a 22/9) Evite se atrapalhar sozinho, o dia já está exigindo demais das pessoas e se você for cobrar tudo nos seus mínimos detalhes é capaz de nem sair do lugar.

Libra (23/9 a 22/10) Busca pelos seus ideias podem exigir muita dedicação da sua parte, o dia estará cobrando que você faça o seu próprio caminho devido à falta de colaboração.

Escorpião (23/10 a 21/11) O seu sucesso dependerá muito da sua própria capacidade de se dedicar com disciplina aos seus objetivos. Faça o que precisa ser feito antes de ser cobrado.

Sagitário (22/11 a 21/12) Procure andar mais de acordo com os costumes e regras que você já conhece muito bem. Não espere ser chamada a atenção por pessoas que estão de olho em você.

Capricórnio (22/12 a 20/1) Acúmulo de energias que podem explodir de várias formas. Procure realizar atividades físicas para se harmonizar. Período positivo para adiantar o trabalho.

Aquário (21/1 a 19/2) Conflitos com pessoas ou situações que representam algum tipo de limitação. Evite se rebelar e acabar não conseguindo atingir os seus objetivos completamente.

Peixes (20/2 a 20/3) Faça a sua parte sem tomar as dores dos outros. Ajude no que puder, mas evite gastar tempo demais fazendo coisas que, na verdade, não são da sua conta.

PLUS

Exercícios ajudam na recuperação de lesões

Atividade física orientada. Adaptar o treino de acordo com as áreas lesionadas pode acelerar a melhora

Com títulos como bicampeã brasileira, campeã sul-americana e ibero-americana, a atleta de salto com vara Joana Costa, 31 anos, teve sua temporada de 2012 interrompida no final de fevereiro, após uma inflamação no tendão calcâneo, o tendão de Aquiles. Já a engenheira civil Mariana Lemos Fava, 27, há dois anos foi diagnosticada com uma hérnia de disco que comprometia as suas atividades cotidianas. Ambas recorreram a exercícios físicos orientados para se recuperarem das lesões e voltarem à vida normal.

"Minha qualidade de vida melhorou muito. Não conseguia ficar muito tempo em pé, nem sentada. Só ficava em casa porque sentia muita dor", afirma Mariana, que há um ano treina musculação e pilates três vezes por semana.

Apesar da contribuição comprovada para atingir a melhora, os exercícios devem ser realizados com atenção dobrada. "Após a lesão é necessário reorganizar o treino. A pessoa não deve parar e sim fazer uma adaptação para as áreas não lesionadas", explica David Costa, fisioterapeuta do Atletismo Brasileiro e da academia Cia. Athlética.

Já o coordenador técnico da academia Runner Paulista, Álvaro Júnior, responsável pela recuperação de Mariana, afirma que, dependendo do grau da lesão, o ideal é repousar, pois determinados processos inflamatórios tendem a piorar com a prática dos exercícios. "Existe o momento da lesão, em que é necessário o trabalho de reabilitação para fortalecimento das estruturas abaladas e, posteriormente, um trabalho de fortalecimento da região afetada e periférica", explica ele. METRO

Alguns minutos na esteira e bicicleta ergométrica são aquecimentos para treinos musculares mais pesados | DIVULGAÇÃO

"Optei por um treino de baixo impacto, com atividades em cama elástica e piscina, para manter a forma e não perder o ritmo."

JOANA COSTA, ATLETA DE SALTO COM VARA

Mudança

Novas práticas durante o treino

As lesões mais comuns são as da patologia na coluna vertebral, como a hérnia de disco, e patologias da articulação do joelho e do cotovelo.

Para evitá-las é essencial incorporar algumas práticas ao treino. "Consciência corporal no movimento dos exercícios, respirar adequadamente, não se distrair e procurar sempre a orientação de um profissional", afirma Júnior, citando que também é importante dosar as cargas adequadamente e não buscar o resultado a qualquer custo. METRO

Prática positiva

Alongue-se contra lesões

O alongamento é uma grande arma contra as lesões. Entretanto é preciso tomar alguns cuidados. "Quando o músculo é alongado de forma intensa, é gerado um desgaste na fibra muscular. Ao associar um alongamento forte com musculação, é mais fácil ultrapassar o limite do músculo", diz Costa. O alongamento mais intenso deve ser feito apenas em sessões específicas e não antes ou depois da musculação. Alguns minutos na esteira funcionam para aquecer os músculos. METRO

Novo método

Fisioleg é opção de tratamento

Após 14 anos de estudo, a fisioterapeuta carioca Jackeline Figueiredo lançou a metodologia Fisioleg com o objetivo de tratar lesões e fortalecer a musculatura. Ao aliar fisioterapia, exercícios de musculação e exercícios funcionais com peso, o método conquistou de atletas de MMA a atores e personalidades da mídia. Os lutadores Anderson Silva, Kyra e Royler Gracie, a apresentadora Dani Monteiro e o ator Evandro Mesquita são alguns dos que já experimentaram e aprovaram o Fisioleg. METRO

Recuperação

De volta às pistas

Para retomar a rotina de exercícios físicos é necessário esperar a recuperação completa da lesão. Em média, um rompimento de fibras leva de 14 a 21 dias para cicatrizar. Mesmo depois de cicatrizada, a lesão exige cuidados especiais até a retomada do treino normal. É preciso avaliar e corrigir situações que podem ter causado a lesão, seja pela intensidade, carga ou posicionamento na atividade.

NEOGAMA/BBH

www.hospitalassuncao.com.br | www.rededor.com.br

O Hospital e Maternidade Assunção faz parte da Rede D'Or São Luiz. Isso significa muito mais carinho e investimentos em tecnologia e infraestrutura.

Rede D'Or São Luiz, a maior rede de hospitais do país, tem orgulho de ter o Hospital e Maternidade Assunção em seu grupo. Com isso, o hospital ganha investimentos em tecnologia, infraestrutura e capacitação profissional. Tudo para você poder contar com um serviço de qualidade no atendimento, nos exames, nos diagnósticos, sempre que precisar de um hospital.

Diretor técnico:
Dr. Luiz Antonio Della Negra
CRM 42078 | RQE 11612/87

Marcação de consultas e exames: 11 2526-8181

3 ESPORTE

Melhor do mundo será conhecido hoje

Bola de Ouro. Favorito, argentino Lionel Messi pode conquistar seu quarto prêmio. Cristiano Ronaldo tenta o segundo troféu e Andrés Iniesta corre por fora na disputa

Lionel Messi, Cristiano Ronaldo e Andrés Iniesta são os finalistas do prêmio de melhor jogador de 2012 | GETTY IMAGES

A Fifa entrega hoje, às 16h, a Bola de Ouro ao melhor jogador do mundo em 2012. A cerimônia, que acontece na sede da entidade, na Suíça, deve consagrar o ano de Lionel Messi, que se tornou o jogador a marcar o maior número de gols em uma temporada – o craque do Barcelona balançou as redes 91 vezes. O meia também conseguiu, finalmente, cair nas graças do torcedor argentino, depois de anotar 12 gols e 9 jogos com a camisa da seleção de seu país.

'La Pulga', que pode levar a honraria pela quarta vez consecutiva, disputa o troféu com o português Cristiano Ronaldo, do Real Madrid, e com Andrés Iniesta, também do Barça.

Messi é favorito, mas não é uma unanimidade. Muitos defendem que a temporada do gajo foi superior. O atacante do Real, eleito o melhor do mundo da temporada 2008, marcou 63 gols em 2012 e comandou o time merengue rumo ao título espanhol.

Com os holofotes voltados para a dupla Messi-CR7, Iniesta corre por fora. Pesa a favor do meia o fato de ter liderado a Seleção Espanhola na campanha vitoriosa na Eurocopa e ter levado o prêmio de melhor jogador da Europa – Messi e Ronaldo também eram finalistas.

Na disputa do feminino, a brasileira Marta concorre com lex Morgan e Abby Wambach. METRO

Mago. Palmeiras espera por proposta de time árabe pelo meia Valdivia

Depois de não dar as caras na reapresentação do Palmeiras, Valdivia avisou a diretoria do clube que volta aos trabalhos hoje. Mas isso não significa que ele defenderá as cores do Verdão, já que o chileno espera receber uma proposta dos Emirados Árabes. O alviverde não deve oferecer qualquer resistência para se desfazer do Mago.

Apesar de estar em péssima fase desde o ano passado, o camisa 10 do Palmeiras ainda é desejado pelo seu antigo clube, o Al Ain. O presidente do clube alviverde, Arnaldo Tirone, sabe do interesse e aguarda a formalização da oferta para negociar o jogador.

No meio de 2008, depois de comandar o Verdão no título do Campeonato Paulista, o Mago trocou o Alviverde pelo Al Ain para desespero da torcida, que hoje é dividida em relação à permanência do Mago.

"Temos recebido sondagens em relação a Valdivia, Barcos, Luan, Maikon Leite, Henrique... Isso é normal. Mas de oficial, não chegou nada ainda. Nesse momento contamos com Valdivia", declarou o gerente de futebol Cesar Sampaio. METRO

2015
é quando termina o atual vínculo de Valdivia com o Verdão, que pagou R$ 13,7 milhões para ter o atleta.

Sem balançar o barbante

O ABC não fez sequer um gol na estreia na Copa São Paulo. O São Bernardo não saiu do zero com o Lideral, ontem, no Baetão. Antes, o São Caetano havia empatado com o Cruzeiro e o Santo André, perdido de 1 a 0 para o Botafogo | ANDERSON GORES / ABCDIGIPRESS

Azar

Negueba

O atacante mal chegou e já se tornou a primeira baixa do São Paulo. O atacante sofreu uma entorse no joelho direito e ficará, no mínimo, seis meses fora de combate.

Martínez deve voltar à Argentina | MAURO HORITA/AGIF/FOLHAPRESS

Adiós. Boca faz proposta por Martínez

O Boca Juniors fez uma proposta de 3 milhões de dólares (cerca de R$ 6 milhões), bem mais do que os 2,5 milhões de dólares que teria oferecido o San Lorenzo, também da Argentina, para contratar o atacante Martínez.

Segundo o jornal argentino "Olé", o clube xeneize está disposto a comprar 50% dos direitos econômicos – os outros 25% ficariam com o Timão. Em 2012, o alvinegro pagou 3 milhões de dólares pelos 50% do Vélez Sarsfield e mais uma quantia não revelada por 25% do pai do atleta. METRO

Negociação

Santos rejeita leilão por Nenê

Apesar da concorrência, o Santos espera fechar a contratação de Nenê, do PSG. "Sabemos dos valores que Nenê recebeu de um time do Catar. Ele nos apresentou, mas não mudamos em nada o que havíamos oferecido. Vamos esperar pelo jogador", disse o vice-presidente do Santos, Odílio Rodrigues, ao portal "Uol". METRO

Paraguai

Guiñazu acerta com o Libertad

O volante argentino Guiñazu, 34 anos, deixou o Internacional e acertou com o Libertad, do Paraguai. METRO

Goleador

Tottenham quer Leandro Damião

O Tottenham, da Inglaterra, prepara oferta de 15 milhões de libras (quase R$ 50 milhões) ao Internacional para contar com Leandro Damião. A informação é do jornal "The Telegraph". METRO

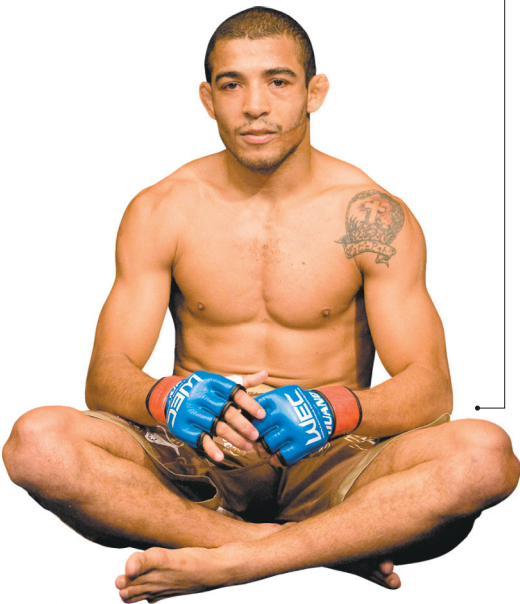
Calendário esportivo está recheado em 2013

Anote. Ano será marcado pela realização da Copa das Confederações, em julho. Grandes clubes de São Paulo voltam a campo no Paulistão, que começa no próximo dia 19. Libertadores terá São Paulo, Corinthians e Palmeiras. Feras do UFC têm agenda cheia

JANEIRO

DIA	EVENTO
7	Bola de Ouro da Fifa
14	Aberto da Austrália de Tênis (Melbourne)
19	Início do Campeonato Paulista
	Início da Liga Brasileira de Basquete Feminino
	UFC São Paulo (Vitor Belfort x Michael Bisping)
22	Início da Taça Libertadores da América (1ª fase)
23	Início do Campeonato Paulista A2
25	Final da Copa São Paulo de Futebol Júnior
26	Início da Copa do Brasil de Futebol Feminino
	UFC Chicago (Demetrious Johnson x John Jones)
27	Copa do Mundo de Maratona Aquática (Santos)

FEVEREIRO

DIA	EVENTO
1	1ª rodada da Copa Davis (Tênis)
2	Aberto do Brasil de Tênis (São Paulo)
	UFC 156 (Las Vegas) – José Aldo x Frankie Edgar
3	Super Bowl (Nova Orleans, EUA)
16	UFC Londres (Renan Barão x Michael McDonald)
17	All Star Game da NBA (Houston, EUA)
23	UFC 157 (Anahein, EUA) – Ronda Rousey x Liz Carmouche
24	Maratona de Tóquio (Japão)
25	Início da Superliga de Futsal

José Aldo detém o cinturão do peso-pena do UFC

MARÇO

DIA	EVENTO
2	UFC Saitama (Japão) – Wanderley Silva x Brian Stann
3	Início da temporada da Stock Car (São Paulo)
7	Master de Indian Wells de Tênis (EUA)
16	UFC 158 (Montreal) – Carlos Condit x Rory McDonald
17	Início da temporada da Fórmula 1 (Austrália)
	Etapa de Curitiba da Stock Car
	Meia Maratona Internacional de São Paulo
19	Masters de Miami de Tênis
24	GP da Malásia de Fórmula 1
	Início da Fórmula Indy (St. Petersburg, EUA)

ABRIL

DIA	EVENTO
3	Início da Copa do Brasil
6	Final da Copa do Brasil de Futebol Feminino
7	Final da Superliga Feminina de Vôlei
	Etapa do Alabama (EUA) de Fórmula Indy
14	Final da Superliga Masculina de Vôlei
	GP da China de Fórmula 1
15	Maratona de Boston (EUA)
	Masters de Monte Carlo de Tênis (Mônaco)
17	Fim da temporada regular da NBA
18	X-Games do Brasil (Foz do Iguaçu)
21	GP do Bahrein de Fórmula 1
	Etapa de Long Beach (EUA) de Fórmula Indy
22	Troféu Maria Lenk de Natação (Rio de Janeiro)
27	UFC Newark (EUA) – John Jones x Chael Sonnen
28	Etapa de Tarumã (RS) da Stock Car
	Maratona Internacional de São Paulo

Helio Castro Neves é um dos brasileiros da Indy

MAIO

DIA	EVENTO
3	Troféu Brasil de Judô (Belo Horizonte)
5	**Etapa de São Paulo da Fórmula Indy**
6	Masters de Madri de Tênis (Espanha)
12	GP da Espanha de Fórmula 1
13	Masters de Roma de Tênis (Itália)
15	Final da Liga Europa (Amsterdã, Holanda)
19	Etapa de Salvador da Stock Car
	Final do Campeonato Paulista
24	Início da Série B do Campeonato Brasileiro
25	Início da Série A do Campeonato Brasileiro
	Final da Liga dos Campeões da Europa
26	500 Milhas de Indianápolis de Fórmula Indy (EUA)
	GP de Mônaco da Fórmula 1
	Torneio de Roland Garros de Tênis (França)
31	Início da Liga Mundial de Vôlei Masculino

JUNHO

DIA	EVENTO
1	Etapa 1 de Detroit de Fórluma Indy (EUA)
2	Etapa 2 de Detroit de Fórluma Indy (EUA)
	Etapa de Brasília da Stock car
8	Etapa do Texas de Fórmula Indy (EUA)
9	GP do Canadá de Fórmula 1
15	**Início da Copa das Confederações no Brasil**
	Etapa de Milwaukee de Fórmula Indy (EUA)
16	Etapa de Cascavel da Stock Car (Paraná)
21	Início da Copa do Mundo Sub-20 de Futebol (Turquia)
23	Etapa de Iowa da Fórmula Indy (EUA)
24	Torneio de Wimbledon de Tênis (Londres, Inglaterra)
29	Largada do Tour da França de Ciclismo
30	Final da Copa das Confederações (Rio de Janeiro)
	GP da Grã-Bretanha de Fórmula 1

JULHO

DIA	EVENTO
7	GP da Alemanha de Fórmula 1
	Etapa de Pocono de Fórmula Indy (EUA)
	Maratona Internacional do Rio de Janeiro
13	Final da Copa do Mundo Sub-20 de Futebol
	Etapa 1 de Toronto de Fórmula Indy (Canadá)
14	Etapa 2 de Toronto de Fórmula Indy (Canadá)
	Mundial de Handebol Masculino (Espanha)
19	Mundial de Natação de Barcelona (Espanha)
21	GP da Europa de Fórmula 1
	Chegada do Tour da França de Ciclismo (Paris)
24	Final da Taça Libertadores da América
26	Largada do Rally dos Sertões
28	GP da Hungria de Fórmula 1

AGOSTO

DIA	EVENTO
2	Início do Grand Prix de Vôlei Feminino
4	Etapa de Mid-Ohio de Fórmula Indy (EUA)
	Chegada do Rally dos Sertões
5	Masters de Montreal de Tênis (Canadá)
10	Mundial de Atletismo (Moscou, Rússia)
11	Etapa de Ribeirão Preto da Stock Car
12	Troféu José Finkel de Natação (São Paulo)
	Masters de Cincinnatti de Tênis (EUA)
14	Início da Copa Sul-Americana
18	Meia Maratona Internacional do Rio de Janeiro
20	Copa América de Basquete Masculino (Venezuela)
25	Etapa de Sonoma da Fórmula Indy (EUA)
	GP da Bélgica de Fórmula 1
26	Aberto dos Estados Unidos de Tênis (Nova York)
	Campeonato Mundial de Judô (Rio de Janeiro)

SETEMBRO

DIA	EVENTO
1	Etapa de Baltimore de Fórmula Indy (EUA)
	Etapa de Brasília da Stock Car
	Copa América de Basquete Feminino
8	GP da Itália de Fórmula 1
18	Início da Copa do Muno de Beach Soccer (Taiti)
22	GP de Cingapura de Fórmula 1
26	Largada do Tour do Brasil /Volta de Ciclística de SP
28	Final da Copa do Muno de Beach Soccer (Taiti)

Neymar comanda a Seleção na Copa das Confederações

Corinthians é o atual campeão do mundo

OUTUBRO

DIA	EVENTO
5	Etapa 1 de Houston de Fórmula Indy (EUA)
6	Etapa 2 de Houston de Fórmula Indy (EUA)
	GP da Coreia do Sul de Fórmula 1
	Chegada do Tour do Brasil / Volta de Ciclística de SP
7	Masters de Xangai de Tênis (China)
13	GP do Japão de Fórmula 1
	Maratona de Chicago (EUA)
19	Etapa de Fontana de Fórmula Indy (EUA)
20	Etapa de Curitiba da Stock Car
27	GP da Índia de Fórmula 1
28	Masters de Paris de Tênis (França)

NOVEMBRO

DIA	EVENTO
3	GP de Abu Dhabi de Fórmula 1
	Maratona de Nova York (EUA)
4	Finais da ATP (Londres, Inglaterra)
10	Etapa de Goiânia da Stock Car
15	Final da Copa Davis de Tênis
17	GP dos EUA de Fórmula 1
24	GP do Brasil de Fórmula 1
27	Final da Copa do Brasil
30	Fim da Série B do Campeonato Brasileiro

DEZEMBRO

DIA	EVENTO
4	Troféu Julio Delamare de Natação (Rio de Janeiro)
6	Mundial de Handebol Feminino (Sérvio)
8	Fim da Série A do Campeonato Brasileiro
11	Final da Copa Sul-Americana
	Início da Copa do Mundo de Clubes da Fifa (Marrocos)
15	Corrida do Milhão da Stock Car (São Paulo)
21	Final da Copa do Mundo de Clubes da Fifa (Marrocos)
31	Corrida Internacional de São Silvestre